

Evang. Impuls 2.7.2026

Vom Wert des Nichtstuns

Als sich unser kleines Bad Füssinger Redaktionsteam des neuen regionalen Gemeindebriefs vor kurzem traf und überlegte, womit denn die Seiten ab August zu füllen wären, tat es sich vor uns auf: das Sommerloch! Keine besonderen Aktivitäten in der Gemeinde, Konfirmation bereits abgehakt, neue Konfis werden erst noch angeschrieben, musikalische Beiträge fallen unter „Kirchenmusik“, außer sommerlichem Kurgast-Aufkommen nichts wirklich Berichtenswertes.

Mehr oder weniger ernst gemeinte Beiträge der Beteiligten führten nur dazu, dass wir angenehm ins Plaudern kamen. „Dann schreibe ich halt etwas zum Wert des Nichtstuns“ und wir lassen die Seite ganz frei“- mein zunächst zu allgemeiner Heiterkeit führender Vorschlag entpuppte sich schließlich als Rettungsanker.

Aber ganz im Ernst: Nichtstun – oft als Faulheit abgetan – ist essenziell für die geistige und körperliche Gesundheit. In einer Gesellschaft, die ständige Aktivität feiert, ist Muße ein Akt der Selbstbestimmung. Der Geist muss von Anforderungen und ständigem Funktionieren-Müssen befreit sein, um neue Kreativität entwickeln zu können. Die Hitze der vergangenen Tage erzwang die notwendigen Ruhepausen geradezu!

Die Bibel unterscheidet scharf zwischen menschlichem Leistungsstreben und heilsamem Nichtstun. Auch wenn Arbeit von Gott gewollt ist, warnt die Schrift explizit davor, den eigenen Wert von der Leistung abhängig zu machen. Der Wert des Nichtstuns liegt im Loslassen, im Vertrauen auf Gott und in der Erkenntnis, dass der Mensch nicht durch eigene Betriebsamkeit gesegnet wird, sondern durch Gnade. Hier geht es nicht um Faulheit, sondern um das bewusste Aufgeben von Kontrollzwang und Sorgen:

„Sorget nicht für euer Leben, was ihr essen und trinken werdet“ (Matthäus 6,25)

Das Vorbild hierzu schuf Gott mit dem Sabbatgebot selbst, er ruhte am siebten Tag von seinen Werken. Es ist die Einladung, die Arbeit ruhen zu lassen und anzuerkennen, dass die Welt auch ohne unser ständiges Zutun weiterbesteht. Unser Wert bei Gott steht felsenfest. Er wurde vor aller Arbeit definiert und kann durch Phasen des Nichtstuns nicht verringert werden.

In der Psychologie wird „Nichtstun“ als essenzielle Selbstfürsorge betrachtet. Das Nervensystem kann ausruhen (Aktivierung des Parasympathikus), das Gehirn

„aufräumen“, indem es Erlebnisse verarbeitet und die Selbstreflexion fördert. Die psychische Abwehrkraft (Resilienz) wird gestärkt .

All das gibt es zum Nulltarif jetzt im „Sommerloch“, weshalb ich an dieser meine Ausführungen abschließe. Ich muss nämlich dringend die Seele baumeln lassen!! Und ich wünsche Ihnen, dass auch Sie jetzt im Sommer reichlich Gelegenheit dazu finden!

Dr. Claudia Stadelmann-Laski

Vertrauensfrau Kirchenvorstand Christuskirche Bad Füssing